

УДК 796.01.1

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Постановка проблеми: здоров'я людини впродовж усієї історії розвитку людства привертало увагу багатьох дослідників, які напрацювали велику кількість різноманітних методів його збереження. Науковцями доведено той факт, що здоров'я людини на 20% залежить від спадкових факторів, ще 20% - від навколишнього природного середовища, на 10% - від рівня охорони здоров'я і на 50% - від способу життя людини. Загалом можна констатувати, що поняття «здоров'я» в сучасній науковій літературі розглядається на трьох рівнях функціонування людини: біологічному, психологічному й соціальному. Вказані складові є невіддільними одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом у сукупності визначають стан здоров'я людини [2 , с.23].

Фізична культура і спорт як соціокультурний феномен несе на собі майже весь тягар способу життя людини, починаючи з молодшого шкільного віку. Тому стає зрозумілою складність визначення формування здорового способу життя молодших школярів засобами фізичної активності. Важливо, щоб учні, починаючи з молодшого шкільного віку володіли різнобічними знаннями про суть здорового способу життя як інтегрованого явища, були переконані у важливості його дотримання, глибоко усвідомлювали руйнівну особливість шкідливих звичок у розвитку особистості, вміли протистояти різноманітним негативним впливам, мали бажання і вміння позбутися шкідливих звичок, якщо вони є. Тому, формування потреб до здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості, починаючи з молодшого шкільного віку є одним із пріоритетних завдань фізичної культури учнів початкових класів. [3, с.55].

Незважаючи на те, що окреслена проблема розглядається з різних позицій, питання формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку вивчено недостатньо, тому актуальним залишається питання щодо фізичного виховання і, зокрема, таких аспектів, як зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та вдосконалення рухових функцій і способу життя.

На особливу увагу заслуговує молодший шкільний вік – початковий етап соціалізації дитини на рівні школи. З вступом дитини до школи стає можливим цілеспрямований педагогічний вплив на особистість. Необхідність формування здорового способу життя у молодших школярів обумовлена розумінням того, що лише з раннього дитинства можна прищепити дітям основні знання, навички і звички щодо охорони здоров'я, які згодом перетворяться у важливий компонент загальної культури людини і впливатимуть на формування здорового способу життя усього суспільства[3 , с.73].

Аналіз передового педагогічного досвіду: широка пропаганда здорового способу життя різних груп населення мала місце в наукових дослідженнях Ю.А.Андреева, А.Ф.Бойко, О.Д.Дубогай, Н.Н. Десятниченка, І.Я.Ільїна, А.І.Погребняка та ін.

Найбільш вагомим у збереженні здоров'я дитини є здоровий спосіб життя, на процес формування якого суттєво впливають об'єктивні та суб'єктивні чинники.

До об'єктивних належать:

– передумови для ведення здорового способу життя (організація раціонального харчування, умови для занять фізичною культурою, відпочинку), що належить до сфер матеріального, виробничого, сімейно-побутового і духовного життя;

– сприятливе середовище існування (повітря, вода, ґрунт), безпечні умови праці;

– економічні та інші стимули, а також інші фактори, що зумовлюють потребу дитини дотримуватись здорового способу життя;

– стан процесу пропаганди здорового способу життя.

До суб'єктивних чинників належить:

– спадкова біологічна основа;

- психічні почуття, установки;
- національний менталітет;
- спрямованість поведінки.

Здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження і зміцнення здоров'я людини, що є умовою і передумовою розвитку інших аспектів способу життя. У зміст ЗСЖ віднесено такі складові елементи: раціональну організацію праці і відпочинку, оптимальний руховий режим, раціональне харчування, подолання шкідливих звичок (алкоголь, паління, токсикоманія і ін). За визначенням Т.В.Андріанова управління процесом формування здорового способу життя учнів – це складний психолого-педагогічний процес, який характеризується повним ступенем володіння теорією і методикою фізичного виховання, досвідом виховання і навчання учнів, має певні етапи і різноманітні чинники.

Аналіз науково-методичної літератури та передового педагогічного досвіду дозволив з'ясувати, що здоровий спосіб життя може бути сформований за умов додержання певних принципів, які відбивають соціальні і психофізіологічні сторони життєдіяльності людини:

1. Принцип задоволення – наявність у людини довготермінових життєвих цілей, які відповідають її інтересам, здібностям та моральним орієнтаціям.

2. Принцип комплексного впливу – наявність життєвих планів як конкретних програм реалізації цілей. Кожна більш-менш значуща мета вимагає визначеної послідовності дій, спрямованих на її досягнення, отже, необхідно мати план цих дій, які і допомагають людині оцінити реалістичність цілей.

3. Принцип динамічності – не тільки ситуативний режим діяльності, режим дня, але, головним чином, це певний ритм руху по життєвому шляху. Підтримка раціонального життєвого ритму потребує цілеспрямованої регуляції, передусім регуляції людиною свого емоційного стану.

4. Принцип можливості організму – оптимальне співвідношення позитивних і негативних емоцій як основа сприятливого емоційного фону життєдіяльності людини. Постійне переживання негативних емоцій призводить до формування не тільки психологічних але й функціональних негативних змін в

організмі. Необхідно якомога частіше створювати хоч і маленьку, але радість. Здатність знаходити радість в "дрібницях життя" властива довгожителю. Запорука врівноваженості – доброзичливість, відсутність почуття суперництва, ворожості та заздрості.

5. Принцип тренуваності та ритмічного забезпечення – постійне вправлення, яке сприяє підвищенню рівня функціональної готовності людини до певних форм діяльності (для фізичної активності – фізичні вправи, для інтелектуальної продуктивності – розумові, для стійкості до стресів – психічне тренування).

6. Принцип контактності – здатність людини легко вступати в діалоговий контакт, знаходити найбільш прийнятні в конкретних умовах форми спілкування, що в свою чергу дає відчуття належності до суспільства, прийняття особистості суспільством, можливість мати друзів тощо. Ці принципи було покладено в основу розробки виховної педагогічної методики з формування здорового способу життя.

Фізична культура стає основним засобом формування здорового способу життя при умові усвідомлення учнем особистісного значення занять, набуття відповідних практичних умінь на базі теоретичних знань. Відзначено, що для здорового способу життя ефективно використання цілісної системи засобів фізичної культури і спорту.

Мета дослідження: вивчення сучасного стану роботи з формування здорового способу життя молодших школярів та визначення можливостей її удосконалення.

Виклад основного матеріалу: у процесі дослідної роботи нами було з'ясовано рівень сформованості у молодших школярів здорового способу життя за допомогою загальних критеріїв: стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, наявності знань про здоровий спосіб життя, додержанням вимог здорового способу життя у повсякденному житті, станом психічного здоров'я; визначено ставлення вчителів та батьків до проблеми виховання у учнів здорового способу життя. на основі спостережень, анкетування, тестування, бесід.

Для з'ясування рівня знань у молодших школярів, а також умінь вести здоровий спосіб життя ми широко застосовували

метод бесіди та анкетування. У процесі дослідження з'ясувалися такі питання:

- розуміння молодшими школярами змісту здорового способу життя;
- визначення впливу хвороби на зріст і розвиток дитини;
- відношення учнів до рухової активності;

На їх основі виділені наступні критерії сформованості у молодших школярів здорового способу життя: пізнавальний – засвоєння молодшими школярами знань про здоровий спосіб життя; мотиваційний – усвідомлення цінності здоров'я; діяльнісний – досягнення відповідних віку нормативних показників фізичної підготовленості до навчання та фізичного розвитку.

За показник сформованості рухової активності обрано досягнення молодшими школярами нормативів з фізичної підготовленості та фізичного розвитку, що є загальним показником сформованості здорового способу життя[1, с.28].

У процесі дослідної роботи нами було визначено характеристики сформованості здорового способу життя в учнів початкових класів за такими узагальненими показниками:

- рівень фізичного стану учнів;
- наявність системи знань і практичних вмінь по здоровому способу життя;
- свідоме ставлення до занять фізичною культурою;
- мотивація й інтерес до занять фізичною культурою і спортом;
- заняття фізкультурно-оздоровчою діяльністю в позанавчальний час.

Спостереження за учнями початкових класів та проведені з ними анкетування щодо ведення здорового способу життя дали наступні результати. Лише 5,9% опитаних учнів регулярно, більше трьох разів на тиждень включають основні засоби фізичної культури в повсякденне життя і щоденно використовують такі її форми, як ранкову гімнастику, загартовування, дотримання правил гігієни. 34 % учнів засоби фізичної культури використовували як правило епізодично: здоровий спосіб життя охоплює в них тільки такий вид життєдіяльності, як дозвілля. 51 % обстежених практично не використовують цінностей здорового способу життя в своїй життєдіяльності або роблять це тільки

на прогулянках та іграх на свіжому повітрі і дуже рідко. У 9,1 % учнів було виявлено негативне і пасивне ставлення до здорового способу життя. Ці учні мали серйозні відхилення у здоров'ї і звільнені лікарями від занять з фізичної культури.

Майже всі досліджувані учні систематичні заняття фізичними вправами пов'язують лише з навчальними заняттями з фізичного виховання.

У результаті дослідження було встановлено, що процес формування здорового способу життя у молодших школярів на базі використання засобів фізичної культури буде результативним за таких основних умов:

- формування особистісного смислу занять на основі розвитку практичних вмінь на базі теоретичних знань, культурного середовища, матеріальних можливостей;
- орієнтації на норми, цінності, зміст здорового способу життя, що регулюють життєдіяльність молодших школярів;
- комплексного підходу до фізичного виховання: поєднання теоретичних і практичних знань з паралельним формуванням знань і вмінь самостійно займатися фізичними вправами.

Для розвитку у молодших школярів мотивації до занять фізичними вправами практикувалося поєднання різних засобів, форм і методів навчання і виховання, які підвищують їхню активність. Широке використання ігрового кругового, змагального методів, створення проблемних ситуацій, використання індивідуально-диференційованого та комплексного підходів до навчання і виховання учнів, створення доброзичливої атмосфери, позитивного психологічного клімату в навчальних групах у процесі занять сприяло формуванню здорового способу життя учнів початкових класів.

Детальніше вивчення навчально-виховного процесу дозволило виявити в життєдіяльності учнів основні складові здорового способу життя. До них належать: організація навчальної праці, режиму харчування, сну, перебування на свіжому повітрі, що відповідає санітарно-гігієнічним вимогам, організація індивідуального доцільного режиму рухової активності; змістовне дозвілля, що має розвиваючий вплив на особистість; культура міжособистісного спілкування і поведінки в колективі.

Всі вище вказані елементи здорового способу життя проектується на особистість учня, його життєві плани, цілі, запити, поведінку.

Можна зазначити, що проблема формування здорового способу життя молодших школярів спрямована на фізкультурно-оздоровчу діяльність, відкриваючи для кожного учня щось нове, стимулює їх інтерес, потребу, звичку, зумовлює формування компетентності з невід'ємними складовими здорового способу життя. Вирішення цієї важливої проблеми можливо шляхом впровадження в практику основних напрямків, що віддзеркалюють:

перший напрямок - фізична підготовка та особистісний стан молодшого школяра;

другий напрямок - оптимізація фізичних навантажень та визначення динаміки фізичного розвитку.

третій напрямок - це побудова і моделювання форм фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Висновки: реалізувати фізичні можливості молодшого школяра і розвивати його духовну красу здатні заняття з фізичного виховання, що формують потребу у здоровому способі життя. Здоровий спосіб життя у сучасному розумінні - це не тільки життя без хвороб, але і гармонійний розвиток, висока розумова і фізична працездатність, уміння швидко пристосуватись до змінних умов, суспільства та його культури.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье / Апанасенко Г. Л. – К.: [б.и.], 2005.- 46с.
2. Сергета І. В. Особливості фізичного розвитку молодших школярів України / Сергета І. В. // Вісник морфології. – 1996.-Т.1, - С.23-24.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Матвеев Л. П. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.